

Проблема сохранения здоровья инвалидов занимает важное место в обществе. В течение рабочего дня вынужденное положение тела и недостаточная мышечная активность снижают функциональные возможности организма инвалидов: замедляют скорость реакции на внешние раздражители, ухудшают координацию двигательных действий, снижают уровень анализа и синтеза центральной нервной системы, ослабляют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Это создает предпосылки для формирования ряда отрицательных последствий психогенного и функционального характера в условиях производственной деятельности инвалидов. Одним из эффективных средств профилактики производственного утомления являются физические нагрузки локального и интегрального воздействия на организм инвалидов. В результате педагогических наблюдений за характером профессиональной деятельности инвалидов, занятых в сфере службы быта, было установлено, что наиболее высокая эффективность физических упражнений достигается при их применении на протяжении всего рабочего дня в следующих формах.

*Вводная гимнастика* помогает организму быстрее войти в рабочий ритм и сохранить работоспособность в течение продолжительного времени. Комплекс составляется из 7-8 специальных упражнений и выполняется в течение 5-7 мин. непосредственно перед работой.

*Физкультурная пауза* повышает двигательную активность, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, снимает общее утомление, повышает умственную работоспособность. Комплекс составляется из 7-8 упражнений и выполняется в течение 5-6 мин. Для усиления воздействия упражнений применяются вспомогательные предметы (гантели,

эспандеры, резиновые бинты, гимнастические палки). Выполняется комплекс один или два раза во время работы за 1-1,5 ч. до окончания первой и второй половины рабочего дня.

*Физкультурные минутки* способствуют снятию локального утомления; предназначены для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или системы организма занимающихся. В зависимости от самочувствия и степени утомления каждый самостоятельно выбирает необходимый для себя комплекс и выполняет в удобное время непосредственно на рабочем месте. Комплекс составляется из 3-4 упражнений и выполняется в течение 1,5-2 мин.

*Физкультурные микропаузы* повышают умственную работоспособность путем активизации нервных центров, снятия излишней возбудимости, а также путем усиления мозгового и периферического кровообращения. Комплекс составляется из 1-3 упражнений и выполняется в течение 1 мин. непосредственно во время работы, желательно каждый час.

В целом на активный отдых в течение рабочего дня инвалидов целесообразно отводить 20-25 мин. Программы занятий необходимо менять ежемесячно. Регулярные занятия производственной физкультурой способствуют выработке привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями и созданию благоприятных условий для высокопроизводительного труда и сохранения здоровья инвалидов.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями в условиях быта необходимо включать ежедневно в режим двигательной активности инвалидов. В течение дня целесообразно проводить 3-4 занятия продолжительностью по 15-30 мин.

Специальные коррекционные занятия как основное звено активной коррекции включают в себя комплекс профилактических мероприятий (режим, гимнастика, массаж, коррекция поз, ортопедических приспособлений, упражнения на тренажерах и др.), способствующих полному или частичному устранению анатомо-функциональной недостаточности опорно-двигательного аппарата.

Таким образом, используя разнообразные формы предупреждения утомляемости на рабочем месте, — можно не только сохранить имеющееся здоровье, но и, по возможности, повысить работоспособность человека с особенностями психофизического развития.